

1

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Кафедра спорту та фітнесу



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
Школа виживання в екстремальних умовах (туристичні походи)  
Для всіх спеціальностей

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту



2017

Робоча програма «Школа виживання в екстремальних умовах (туристичні походи)» для студентів всіх спеціальностей, 2017 року – 34 с.

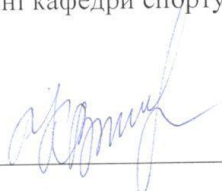
Розробник:

Білецька Вікторія Вікторівна, завідувач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту та фітнесу

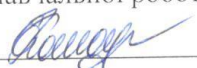
Протокол № 1 від «01» вересня 2017 р.

Завідувач кафедри спорту та фітнесу

 / В.В. Білецька

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи

 / О.С. Комоцька

©Білецька В.В., 2017 рік

© Університет Грінченка, 2017 рік

## ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	4
СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	7
I. Опис предмета навчальної дисципліни	7
II. Тематичний план навчальної дисципліни	8
III. Програма	10
Змістовий модуль I.	10
Змістовий модуль II.	10
Змістовий модуль III.	10
Змістовий модуль IV.	10
Змістовий модуль V.	11
Змістовий модуль VI.	11
IV. Навчально-методична карта дисципліни	12
V. План практичних занять	16
VI. Завдання для самостійної роботи	22
VII. Система поточного та підсумкового контролю	23
VIII. Методи навчання	25
IX. Методичне забезпечення курсу	26
X. Об'ємні вимоги до курсу	26
XI. Рекомендована література	31

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча програма навчальної дисципліни «Школа виживання в екстремальних умовах (туристичні походи)» є нормативним документом Київського університету імені Бориса Грінченка, що розроблений усіх спеціальностей денної форми навчання.

Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати студент, алгоритм вивчення навчального матеріалу дисципліни «Школа виживання в екстремальних умовах (туристичні походи)», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Вивчення дисципліни «Школа виживання в екстремальних умовах (туристичні походи)» сприяє розвитку у студентів високих морально-вольових якостей, дружби, колективізму, взаємовиручки. Під впливом занять формуються такі риси характеру, як самостійність, чесність, відповідальність за доручену справу, вимогливість до себе і товаришів. Участь в туристичних походах, експедиціях та інших заходах виховує спритність, мужність, вміння долати труднощі в складних ситуаціях, а також сприяє набуттю розширених знань про навколишній світ і його розвиток.

В основі програми лежить ідея розвиваючого навчання. Освітній процес будується відповідно до вікових, психологічних можливостей і особливостей студентів, що передбачає необхідну корекцію часу та режиму занять в залежності від пори року і погодних умов.

**Мета курсу** – надати студентам знання, вміння та навички, необхідні для роботи з туристською групою в умовах природного середовища на маршрутах різної категорії складності з урахуванням вікових, фізичних та інших особливостей учасників; забезпечення безпеки туристських заходів; підготовки людини до виживання в складних та екстремальних природних ситуаціях.

### **Завдання дисципліни:**

- виховувати у студентів почуття патріотизму, любові до Батьківщини, поваги до історичних, культурних та природних пам'яток рідної землі;
- навчити студентів долати природні та штучні перешкоди, орієнтуватися на місцевості, організовувати бігуак та побут в польових умовах, надавати долікарську допомогу, обслуговувати та ремонтувати спорядження в умовах спортивно-туристського походу;
- сформувати у студентів високі моральні якості, самодисципліну, вміння визначати мету та досягати її, працювати в колективі (команді), аналізувати власні дії та дії товаришів.

- сприяти підвищенню рівня туристсько-спортивної майстерності студентів, підготувати їх до участі в спортивних туристських походах та змаганнях з відповідного виду спортивного туризму відповідного рівня складності.

Вивчення дисципліни «Школа виживання в екстремальних умовах (туристичні походи)» сприяє формуванню наступних компетенцій:

1. Здатність використовувати знання про загальні теоретичні положення, сутність, закономірності процесу туристичної підготовки.
2. Здатність використовувати технічні прийоми і навички спортивного туризму.
3. Здатність навчити техніко-тактичних основ туристичних походів.
4. Здатність опанувати методикою навчання техніко-тактичних дій у спортивному туризмі.

Під час практичних занять та самостійної роботи студенти **набувають уміння та навички:**

#### **Знати:**

- значення спортивного туризму в системі фізичного виховання, оздоровлення, загартовування;
- основи безпеки при проведенні занять, змагань, походів;
- основні туристичні можливості краю для спортивних походів;
- топографію і орієнтування на місцевості;
- правила дорожнього руху;
- будову організму, гігієну тіла, одягу, взуття;
- техніку і тактику пішохідного туризму;
- туристичне спорядження, догляд і ремонт;
- взаємозв'язок фізичної, технічної, тактичної, вольовий, психологічної підготовки;
- компас і його пристрій;
- права і обов'язки учасників туристичних походів;
- важливість охорони пам'яток історії та культури, природи;
- значення медико - санітарної підготовки;
- цілі і завдання навчально - тренувального заходу.

#### **Уміти:**

- надати першу медичну допомогу;
- читати топографічну карту;
- орієнтуватися на місцевості з картою і без карти;
- вибрати правильний маршрут і скласти схему;
- підготуватися до походу і підвести підсумки;
- організувати привали і ночівлі;
- забезпечити безпеку в спортивному поході;
- підібрати необхідне особисте спорядження, взуття, одяг;
- виготовляти та ремонтувати туристське спорядження;
- долати будь-які природні перешкоди;

- дотримуватися страховки і самострахування;
- швидко розбивати бівак в різних умовах;
- встановлювати намети, готувати їжу, сушити спорядження;
- дотримуватись заходів особистої гігієни;
- складати і дотримуватися режиму дня;
- пересуватися пішки, виконуючи технічні прийоми;
- правильно розподіляти сили на дистанції;
- виконувати теоретичні та практичні вміння і навички зі спортивного туризму;
- розповісти про історію рідного краю;
- відвідати музеї та екскурсійні об'єкти міста;
- колективно брати участь в розробці походів вихідного дня;
- пересуватися в складі групи.

## СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### І. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет: Школа виживання в екстремальних умовах (туристичні походи)

<b>Курс: 2</b>	<b>Напрям, спеціальність, освітньо- кваліфікаційний рівень</b>	<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>
<b>Кількість кредитів, відповідних ECTS:</b> 6 кредитів  <b>Змістові модулі:</b> 6 модулів  <b>Загальний обсяг дисципліни (години):</b> 180 годин  <b>Тижневих годин:</b> 4 годин (III-IV семестр)	<b>Напрям підготовки:</b> Для всіх спеціальностей  <b>Освітній Рівень</b>  <b>перший бакалаврський</b>	Нормативна <b>Рік підготовки: 2</b> <b>Семестр: III-IV</b>  <b>Лекції:</b> 8 годин  <b>Практичні заняття:</b> 76 годин  <b>Самостійна робота:</b> 84 годин  <b>Модульний контроль:</b> 12 годин  <b>Вид контролю: залік</b>

## II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Назви розділів	Кількість годин						
		ВСЬОГО	Лекцій	Практичні	Самостійна робота	Модульний контроль	Семестровий контроль	Примітки
Змістовий модуль I								
ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНИХ ПОХОДІВ ТА ПОДОРОЖЕЙ								
1	Роль спортивного туризму в формуванні духовності і фізичного розвитку особистості		2		-			
2	Туристські можливості рідного краю		2		-			
3	Організація і проведення походу, подорожі. Забезпечення безпеки			2	4			
4	Підведення підсумків походу, подорожі			2	4			
						2		
Разом		18	4	4	8	2		
Змістовий модуль II								
ТУРИСТИЧНЕ СПОРЯДЖЕННЯ ТА ПОБУТ								
5	Харчування в поході			6	6			
6	Спорядження в туристичному поході			6	6			
7	Привали і ночівлі в спортивному туристичному поході			6	6			
						2		
Разом		38	-	18	18	2		
Змістовий модуль III								
ОРІЄНТУВАННЯ НА МІСЦЕВОСТІ								
8	Орієнтування у поході		-	8	8			
9	Топографічна підготовка		-	8	8			
						2		
Разом		34	-	16	16	2		



<b>Змістовий модуль IV</b> <b>ФІЗИЧНА І ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА У СПОРТИВНОМУ ПОХОДІ</b>								
10	Види туризму. Їх особливості		2					
11	Загальна і спеціальна фізична підготовка туристів		2	6	8			
12	Техніка руху і подолання перешкод			4	6			
13	Стратегія походу			4	4			
14	Тактика походу			4	4			
						2		
<b>Разом</b>		<b>46</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>2</b>		
<b>Змістовий модуль V</b> <b>БЕЗПЕКА ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ</b>								
15	Причини травматизму і аналіз нещасних випадків			2	2			
16	Забезпечення безпеки подорожі, страхування і самострахування			2	2			
17	Медичне забезпечення походу і долікарняна допомога у поході. Лікарняний контроль і самоконтроль			4	4			
						2		
<b>Разом</b>		<b>18</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>2</b>		
<b>Змістовий модуль VI</b> <b>ЕКСТРЕМАЛЬНІ УМОВИ В ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДАХ</b>								
18	Умови виживання в екстремальних ситуаціях			6	6			
19	Організація і проведення пошуково-тренувальних робіт. Транспортування потерпілого			6	6			
						2		
<b>Разом</b>		<b>26</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>2</b>		
<b>РАЗОМ</b>		<b>180</b>	<b>8</b>	<b>76</b>	<b>84</b>	<b>12</b>		

### ІІІ. ПРОГРАМА

#### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І

##### ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНИХ ПОХОДІВ ТА ПОДОРОЖЕЙ

Лекція 1. Роль спортивного туризму в формуванні духовності і фізичного розвитку особистості (2 год.).

**Основні поняття теми:** спортивний туризм, особистість, духовність, фізичний розвиток, фізичний стан.

Лекція 2. Туристські можливості рідного краю (2 год.).

**Основні поняття теми:** рекреація, рекреаційні ресурси, рослинний та тваринний світ України.

**Практичне 1.** Організація і проведення походу, подорожі. Забезпечення безпеки (2 год.).

**Практичне 2.** Підведення підсумків походу, подорожі (2 год.).

#### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ ІІ

##### ТУРИСТИЧНЕ СПОРЯДЖЕННЯ ТА ПОБУТ

**Практичне 3-5.** Харчування в поході (6 год.).

**Практичне 6-8.** Спорядження в туристичному поході (6 год.).

**Практичне 9-11.** Привали і ночівлі в спортивному туристичному поході (6 год.).

#### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ ІІІ

##### ОРІЄНТУВАННЯ НА МІСЦЕВОСТІ

**Практичне 12-15.** Орієнтування у поході (8 год.).

**Практичне 16-19.** Топографічна підготовка (8 год.).

#### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ ІV

##### ФІЗИЧНА І ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА У СПОРТИВНОМУ ПОХОДІ

Лекція 3. Види туризму. Їх особливості (2 год.).

**Основні поняття теми:** спортивний туризм, пішохідний туризм, гірський туризм, водний туризм, велосипедний туризм, спелеотуризм, авто-і мототуризм.

Лекція 4. Загальна і спеціальна фізична підготовка туристів (2 год.).

**Основні поняття теми:** фізична підготовка, рухові якості, психологічна підготовка, тестування фізичної підготовленості.

**Практичне 20-22.** Загальна і спеціальна фізична підготовка туристів (6 год.)

**Практичне 23-24.** Техніка руху і подолання перешкод (4 год.).

**Практичне 25-26.** Стратегія походу (4 год.).

**Практичне 27-28.** Тактика походу (4 год.).

## ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ V

### БЕЗПЕКА ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ

**Практичне 29.** Причини травматизму і аналіз нещасних випадків (2 год).

**Практичне 30.** Забезпечення безпеки подорожі, страхування і самострахування (2 год.).

**Практичне 31-32.** Медичне забезпечення походу і долікарняна допомога у поході. Лікарняний контроль і самоконтроль (4 год.).

## ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ VI

### ЕКСТРЕМАЛЬНІ УМОВИ В ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДАХ

**Практичне 33-34.** Умови виживання в екстремальних ситуаціях (4 год.).

**Практичне 35-36.** Організація і проведення пошуково-тренувальних робіт. Транспортування потерпілого (4 год.).

**IV. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ «ШКОЛА ВИЖИВАННЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ (ТУРИСТИЧНІ ПРОХОДИ)» II курс, III-IV семестр**

Разом: 180 год., практичні заняття – 76 год., самостійна робота – 84 год., модульний контроль – 12 год.

Модулі	Змістовий модуль I		Змістовий модуль II		
Назва модуля	Організація спортивних походів та подорожей		Туристичне спорядження та побут		
Лекції	1	2	-		
Теми лекцій	Роль спортивного туризму в формуванні духовності і фізичного розвитку особистості	Туристські можливості рідного краю	-		
Відвідування лекцій	1	1	-		
Практичні	1	2	3-5	6-8	9-11
Теми практичних занять	Організація і проведення походу, подорожі. Забезпечення безпеки	Підведення підсумків походу, подорожі	Привали і ночівлі в спортивному туристичному поході	Спорядження в туристичному поході	Харчування в поході
Відвідування практичних, бали	1	1	3	3	3
Робота на практичних, бали	10		10	10	10
Самостійна робота, бали	5	5	5	5	5
Модульний контроль	25		25		

Модулі	Змістовий модуль III		Змістовий модуль IV			
Назва модуля	Орієнтування на місцевості		Фізична і техніко-тактична підготовка у спортивному поході			
Лекції	-		3	4		
Теми лекцій	-		Види туризму. Їх особливості	Загальна і спеціальна фізична підготовка туристів		
Відвідування лекцій	-		1	1		
Практичні	12-15	16-19	20-22	23-24	25-26	27-28
Теми практичних занять	Орієнтування у поході	Топографічна підготовка	Загальна і спеціальна фізична підготовка туристів	Техніка руху і подолання перешкод	Стратегія походу	Тактика походу
Відвідування практичних, бали	4	4	4	2	2	2
Робота на практичних, бали	10	10	10	10	10	10
Самостійна робота, бали	5	5	5	5	5	5
Модульний контроль	25		25			

Модулі	Змістовий модуль V			Змістовий модуль VI	
Назва модуля	Безпека туристичних походів			Екстремальні умови в туристичних походах	
Практичні	29	30	31-32	33-34	35-36
Теми практичних занять	Причини травматизму і аналіз нещасних випадків	Забезпечення безпеки подорожі, страхування і самострахування	Медичне забезпечення походу і долікарняна допомога у поході. Лікарняний контроль і самоконтроль	Умови виживання в екстремальних ситуаціях	Організація і проведення пошуково-тренувальних робіт. Транспортування потерпілого
Відвідування практичних, бали	1	1	2	2	2
Робота на практичних, бали		10	10	10	10
Самостійна робота, бали	5	5	5	5	5
Модульний контроль	25			25	
Підсумковий контроль	ЗАЛІК				

## **V. ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНИХ ПОХОДІВ ТА ПОДОРОЖЕЙ**

#### **Практичне 1. Організація і проведення походу, подорожі. Забезпечення безпеки (2 год.).**

##### **План**

1. Визначення мети походу і вибір району, часу та маршруту походу в залежності від підготовки і туристського досвіду учасників групи.
2. Психологічні аспекти підбору групи.
3. Розподіл обов'язків.
4. Збір відомостей про район походу.
5. Розробка маршруту, календарного плану та кошторису.
6. Особливості розробки аварійних варіантів.
7. Забезпечення спорядженням, медаптечкою та продуктами харчування.
8. Підвищення вимог при підготовці складного маршруту (передпохідні тренування, підвищена моральна відповідальність, спецнабір спорядження, медикаментів, продуктів харчування, попередня закидка продуктів, дублювання керівництва, акліматизація, медконтроль стану учасників тощо).
9. Затвердження маршрутних документів в МКК.
10. Особливості підготовки навчально-тренувального походу.

#### **Практичне 2. Підведення підсумків походу, подорожі (2 год.).**

##### **План**

1. Обговорення походу, перегляд похідних фотографій, слайдів.
2. Складання звіту про похід.
3. Оформлення фотостендів, фотоальбомів і т.д.

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II ТУРИСТИЧНЕ СПОРЯДЖЕННЯ ТА ПОБУТ Практичне 3-5. Харчування в поході (6 год.).**

##### **План**

1. Організація найбільш оптимального харчування у поході.
2. Оцінка енерговитрат.
3. Основні характеристики добового харчування: калорійність, харчова цінність.
4. Співвідношення у добовому раціоні та у залежності від умов походу основних складових харчових продуктів: жирів, білків, вуглеводів та вітамінів.
5. Режим харчування.
6. Норми закладки основних продуктів.
7. Вимоги до ваги набору продуктів та до різноманітності харчування у поході.

8. Сумісність продуктів, складання меню.
9. Облік витрачання та поповнення продуктів.
10. Збереження продуктів в умовах походу. Способи термообробки та їх аналіз.
11. Водно-солевий режим.
12. Прості способи знезараження води.
13. Особливості харчування в умовах низьких температур, на великих висотах, у печерах.
14. Використання сублімованих продуктів та висококалорійних поживних сумішей особистого виготовлення.
15. Можливість поповнення продуктів шляхом полювання, рибальства, збирання дикоростучих їстівних рослин. «НЗ» продуктів та «кишенькове харчування».

### **Практичне 6-8. Спорядження в туристичному поході (6 год.).**

#### **План**

1. Основні вимоги до спорядження: мала вага та розміри, висока теплоізоляція, міцність, непромокальність, зручність у користуванні, надійність в роботі.
2. Головні експлуатаційні якості.
3. Спорядження групове та особисте.
4. Господарський інвентар.
5. Спорядження для забезпечення страховки та самостраховки, необхідність у виготовленні саморобного спорядження.
6. Випробування саморобного спорядження.
7. Підгонка спорядження, укладка та перенесення.
8. Догляд за спорядженням, його ремонт, склад ремнабору.
9. Засоби зв'язку.

### **Практичне 9-11. Привали і ночівлі в спортивному туристичному поході (6 год.).**

#### **План**

1. Призначення привалів, їх періодичність і тривалість в залежності від довжини денного переходу, рельєфу та характеру місцевості, погоди, температури повітря, напрямку і сили вітру, фізичного та морального стану учасників.
2. Фактори, що впливають на вибір місця привалу, бівуаку.
3. Заходи обачності і безпеки під час бівуачних робіт і відпочинку. Збереження природи при організації бівуаків.
4. Типи і види вогнищ, застосування їх в залежності від умов та призначення.
5. Розпалювання багаття в складних метеоумовах.
6. Улаштування заслонів з підручних матеріалів.
7. Вимоги до місця ночівлі з точки зору безпеки і комфорту.
8. Захист від комах та змій.



9. Особливості ночівлі на берегах річок, великих відкритих водоймах, у гірських районах.
10. Установка наметів у незручних місцях, розміщення людей і вантажу для швидкої евакуації у складних метеоумовах і при аварійній ситуації.
11. Вітрозахисна стінка.
12. Максимально корисне використання природних сховищ, наявного спорядження.
13. Особливості в організації ночівлі у походах з різних видів туризму, при проведенні навчально-тренувальних походів.
14. Чергування.

### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III ОРІЄНТУВАННЯ НА МІСЦЕВОСТІ Практичне 12-15. Орієнтування у поході (8 год.). План

1. Устрій та типи компасів.
2. Користування компасом в поході.
3. Азимут та рух за ним. Оцінка характеру шляху і факторів, які впливають на його проходження за картою (наявність дорожньої і гідрографічної мережі, наявність та характер переправ, рослинність, ґрунти, крутість схилів тощо). Використання дрібномасштабних мап і гляціологічних схем для проходження складних ділянок маршруту. Визначення складності перевалів, переправ за фотографічними матеріалами, схемами, кроками
4. Визначення азимута як кута на місцевості і карті, азимутальна нитка.
5. Визначення азимута на орієнтир, рух по заданому азимуту.
6. Масштаб. Види масштабів, масштаби топографічних і географічних карт.
7. Визначення відстані по карті. Коефіцієнт пересіченості. Визначення крутизни схилу по карті.
8. Визначення сторін горизонту за сонцем, зірками, місцевими речами.

### Практичне 16-19. Топографічна підготовка (8 год.). План

1. Значення топографії і орієнтування для туристів.
2. Карті (мапи), що використовуються у спортивному туризмі.
3. Карта, план, схема, кроки місцевості, основні умовні позначення. Читання карти та складання схеми маршруту.
4. Методи визначення точки стояння. Надійні та вірогідні прив'язки, орієнтування за сукупністю ознак.
5. Відновлення орієнтування у випадку його втрати.
6. Способи визначення відстані, яку було фактично подолано.
7. Істинний (географічний) і магнітний меридіани. Істинний і магнітний азимут. Поправка на магнітне відхилення.
8. Способи дотримання заданого напрямку пересування.

9. Обхід перепон. Попередня розвідка маршруту (складної ділянки), перешкоди.
10. Особливості орієнтування у різних видах туризму.
11. Методи навчання вмінню працювати з картою у приміщенні та на місцевості.
12. Топографічний диктант, основні правила його складання.
13. Способи контролю ефективності навчання.
14. Використання змагань з орієнтування, ігрових методів на різних етапах навчання.

## ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV

### ФІЗИЧНА І ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА У СПОРТИВНОМУ ПОХОДІ

#### Практичне 20-22. Загальна і спеціальна фізична підготовка туристів (6 год.)

##### План

1. Вимоги до загальної та спеціальної фізичної підготовки туриста-спортсмена для підготовки до змагань з техніки (за видами) туризму та до спортивних туристських походів.
2. Особиста гігієна туриста, гігієнічні вимоги до взуття, одягу, спорядження.
3. Норми навантажень у поході.
4. Медичний контроль за станом здоров'я.
5. Короткі відомості про організм людини. Провідна роль центральної нервової системи. Вплив фізичних вправ на підготовку туриста. Виховання та розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, спритність, гнучкість, рівновага тощо). Психологічна підготовка.
6. Організація та проведення спортивного тренування. Зміст та підбір вправ відповідно до умов походу (змагань).
7. Методики розвитку фізичних якостей. Тести для оцінки рівня тренуваності та фізичного розвитку.
8. Чергування навантажень та відпочинку. Неприпустимість перевантажень. Контроль рівня підготовки (централізований та самоконтроль).

#### Практичне 23-24. Техніка руху і подолання перешкод (4 год.).

##### План

1. Значення техніки подолання перешкод для безаварійного проходження маршруту.
2. Методики навчання технічним прийомам подолання перешкод, практична демонстрація прийомів подолання перешкод, розгляд та аналіз помилок.
3. Моделювання складних обставин у ході навчання.
4. Використання змагань з техніки туризму (за видами) для

відпрацювання безаварійного подолання перешкод та контролю підготовки учасників.

5. Детальний розгляд техніки пересування і подолання перешкод за видами туризму.

### **Практичне 25-26. Стратегія походу (4 год.).**

#### **План**

1. Поняття «стратегія» походу.
2. Відмінність стратегії походів різних категорій складності. Найважливіше завдання – безпека проведення походу.
3. Залежність стратегії проходження походу від мети, району, пори року, складності маршруту, підготовленості групи, матеріальної забезпеченості тощо.
4. Стратегічні схеми побудови маршруту: лінійний, по колу, радіальний, змішаний.
5. Оцінка складних ділянок маршруту з позицій часу їх проходження.
6. Особливості акліматизації в побудові стратегії походу.
7. Складання календарного плану походу, запасні та аварійні варіанти маршруту.
8. Використання методу закидок продуктів.
9. Особливості стратегії експедицій, навчально-тренувальних походів.

### **Практичне 27-28. Тактика походу (4 год.).**

#### **План**

1. Поняття «тактика» походу.
2. Планування денного переходу: графік пересування, розпорядок різних заходів протягом дня, вибір часу та місця ночівлі.
3. Підведення підсумків дня та планування дій на наступний день з урахуванням погодних умов, фізичного і морального стану учасників та інших обставин.
4. Побудова тактики подолання складних ділянок, оцінка обставин і характеру перешкод, засобів страхування та самострахування, а також визначення можливих дій на випадок виникнення екстремальних ситуацій.
5. Фактори, що можуть зумовити необхідність відмовитись від подолання маршруту або його ділянок.
6. Обов'язки тих, хто йде попереду і замикає групу.
7. Місце керівника на маршруті.
8. Ротація керівництва з числа учасників.
9. Особливості тактики експедиції, навальнo-тренувального походу.

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ V**

### **БЕЗПЕКА ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ**

#### **Практичне 29. Причини травматизму і аналіз нещасних випадків (2 год.).**

##### **План**

1. Основні причини травматизму: недостатня фізична, тактична, технічна

і морально-вольова підготовка, недисциплінованість учасників, недостатній досвід і авторитет керівника, погане знання району і умов проведення походу, переоцінка своїх можливостей, складність метеорологічних умов, невідповідність спорядження, невміння надати першу долікарняну допомогу при травмах та захворюваннях.

2. Аналіз даних про нещасні випадки (травматизм) у різних видах туризму.

### **Практичне 30. Забезпечення безпеки подорожі, страхування і самострахування (2 год.).**

#### **План**

1. Безпека – основна й найважливіша вимога до походів.
2. Небезпека явна і уявна. Зростання несприятливих факторів при збільшенні складності походів.
3. Суб'єктивні причини, які викликають аварії і залежать від самої людини, від її помилок та промахів (недостатня дисципліна, нехтування вимогами чинних Правил, низька громадська свідомість, невміння або незнання прийомів техніки руху і страхування, тактичні помилки і недостатній тактичний досвід, низький рівень фізичної і психологічної підготовки).
4. Об'єктивні причини, що не залежать від волі людини (стихійні природні явища, поломка спорядження з причин технічного браку тощо).
5. Аналіз аварійних випадків. Реальна аварія – наслідок поєднання впливу декількох несприятливих факторів при вирішальній дії деяких з них. Приклади. Необхідність систематичного статистичного аналізу аварій.
6. Заходи запобігання небезпеки при проведенні походів та експедицій. Необхідність комплексу захисних заходів організаційного, технічного, виховного та навчального характеру. Колективне обговорення рішень у складних та екстремальних ситуаціях і відповідальність кожного за всіх. Право керівника на завершальне рішення.
7. Приклади накопиченого досвіду з питань безпеки у походах. Значення страховки та самостраховки в туристських спортивних походах. Страхувальне спорядження та вимоги до нього у різних видів туризму. Комплектування спорядження для страховки в залежності від нитки маршруту, сезону і району подорожі. Прийоми страхування. Розподіл обов'язків між страхуючими, правила їх поведінки.
8. Організація роботи з групою на практичних заняттях. Моделювання аварійних ситуацій. Аналіз результатів практичних занять.

### **Практичне 31-32. Медичне забезпечення походу і долікарняна допомога у поході. Лікарняний контроль і самоконтроль (4 год.).**

#### **План**

1. Особливості медичного забезпечення походу. Комплекс заходів.
2. Необхідність фізкультурно-диспансерного обстеження до походу.
3. Протипоказання до участі у складних походах та перебування на

висотних ділянках.

4. Організація самообслуговування, обов'язки учасника походу, відповідального за медзабезпечення та медобслуговування.
5. Навчання учасників групи методам діагностики хвороб і травм.
6. Особиста гігієна в поході. Вимоги до взуття, одягу, спорядження.
7. Загартування організму. Організація режиму роботи і відпочинку у походах.
8. Масаж, самомасаж, їх значення при великих фізичних і психологічних навантаженнях, основні прийоми масажу.
9. Фізіологічні особливості організму в умовах високогір'я. Гіпоксія як визначальна особливість впливу гірського комплексу.
10. Гірська хвороба, особливості її вияву, спосіб попередження. Механізм дії багатоступеневої активної акліматизації.
11. Механізм дії вітамінізації, фармакологічних препаратів, харчового фактору. Психотерапія.
12. Організація індивідуального медичного огляду, контролю і самоконтролю в період акліматизації і походу.
13. Комплектування медичної аптечки з урахуванням особливостей конкретного походу.
14. Застосування спеціальних медикаментозних засобів. Заходи проти обмороження і переохолодження організму.
15. Перша долікарняна, медична допомога в умовах походу та подальші заходи при кровотечі, асфіксії, травматичному шоці, ураженні блискавкою, опіках, обмороженнях, сніжній сліпоті, переломах, пошкодженнях черепа, хребта, живота, таза, внутрішніх органів, при розтягненнях, розривах зв'язок, вивихах, ранах, сонячних і теплових ударах, гірській хворобі, гострій серцево-судинній недостатності, запаленні легенів та ангіні, гострих гастритах, отруєннях, укусах змій та комах, шлункових розладах тощо.
16. Проведення штучного дихання. Зупинка кровотечі жгутом. Зовнішній масаж серця. Техніка підшкірного введення (ін'єкції) лікарських препаратів. Організація транспортування потерпілого на короткі та далекі відстані. Методика проведення практичних занять по медичному забезпеченню, обробці ран, накладанні пов'язок, транспортування потерпілого тощо. Характерні помилки. Розбір.

## ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ VI

### ЕКСТРЕМАЛЬНІ УМОВИ В ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДАХ

#### Практичне 33-34. Умови виживання в екстремальних ситуаціях (4 год.).

##### План

1. Вірогідні екстремальні ситуації у походах та їх характеристика: захворювання учасників, загублення учасника, дисгармонія взаємовідносин у групі, втрата (вихід з ладу) важливого особистого або загального спорядження, втрата продуктів харчування, дезорієнтування на місцевості, відставання від запланованого графіку руху, жорсткі погодні умови, фізична та моральна перенапруга учасників тощо.

2. Шляхи і способи виходу з екстремальних ситуацій, дії керівника і учасників.
3. Методи проведення занять по тренуванню навичок виживання в екстремальних умовах для групи та поодиноких учасників.
4. Організація життя при обмеженому наборі спорядження та продуктів харчування.
5. Проведення таборів «робінзонів».

### **Практичне 35-36. Організація і проведення пошуково-тренувальних робіт. Транспортування потерпілого (4 год.).**

#### **План**

1. Аварійно-рятувальна служба держави.
2. Її задачі, організація, права і обов'язки.
3. Громадські рятувальні загони.
4. Тактика пошуково-рятувальних робіт.
5. План взаємодії рятувальників.
6. Порядок рятування і транспортування потерпілого (або загиблого), складання відповідних документів.

## **VI. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

Таблиця 6.1

### **Карта самостійної роботи студентів**

Змістовий модуль, теми курсу	Академічний контроль	Бали
<b>Змістовий модуль I ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНИХ ПОХОДІВ ТА ПОДОРОЖЕЙ</b>		
Тема 1. Організація і проведення походу, подорожі. Забезпечення безпеки (4 год.)	поточний, практичне заняття	5
Тема 2. Підведення підсумків походу, подорожі (4 год.)	поточний, практичне заняття	5
<b>Змістовий модуль II ТУРИСТИЧНЕ СПОРЯДЖЕННЯ ТА ПОБУТ</b>		
Тема 3. Харчування в поході (6 год.)	поточний, практичне заняття	5
Тема 4. Привали і ночівлі в спортивному туристичному поході (6 год.).	поточний, практичне заняття	5
Тема 5. Спорядження в туристичному поході (6 год.).	поточний, практичне заняття	5

<b>Змістовий модуль III. ОРІЄНТУВАННЯ НА МІСЦЕВОСТІ</b>		
Тема 7. Орієнтування у поході (8 год.).	поточний, практичне заняття	5
Тема 8. Топографічна підготовка (8 год.).	поточний, практичне заняття	5
<b>Змістовий модуль IV. ФІЗИЧНА І ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА У СПОРТИВНОМУ ПОХОДІ</b>		
Тема 9. Загальна і спеціальна фізична підготовка туристів (8 год.).	поточний, практичне заняття	5
Тема 10. Техніка руху і подолання перешкод (6 год.).	поточний, практичне заняття	5
Тема 11. Тактика походу (4 год.).	поточний, практичне заняття	5
Тема 12. Стратегія походу (8 год.).	поточний, практичне заняття	5
<b>Змістовий модуль V. БЕЗПЕКА ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ</b>		
Тема 13. Причини травматизму і аналіз нещасних випадків (2 год.).	поточний, практичне заняття	5
Тема 14. Забезпечення безпеки подорожі, страхування і самострахування (2 год.).	поточний, практичне заняття	5
Тема 15. Медичне забезпечення походу і долікарняна допомога у поході. Лікарняний контроль і самоконтроль (4 год.).	поточний, практичне заняття	5
<b>Змістовий модуль VI. ЕКСТРЕМАЛЬНІ УМОВИ В ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДАХ</b>		
Тема 16. Умови виживання в екстремальних ситуаціях (6 год.).	поточний, практичне заняття	5
Тема 17. Організація і проведення пошуково-тренувальних робіт. Транспортування потерпілого (6 год.).	поточний, практичне заняття	5
<b>Разом: 84 години</b>	<b>Разом: 80 балів</b>	

## **VII. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ**

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «школа виживання в екстремальних умовах (Туристичні походи)» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти, де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у європейську (ECTS) шкалу подано у таблицях 7.1; 7.2.

Таблиця 7.1

**Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю**

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	4	4
2.	Відвідування практичних занять	1	36	<b>36</b>
3.	Робота на практичному занятті	10	14	<b>140</b>
4.	Виконання завдання з самостійної роботи	5	16	<b>80</b>
5.	Модульна контрольна робота	25	6	<b>150</b>
	<b>ВСЬОГО</b>			<b>410</b>
<b>Максимальна кількість балів – 410. Розрахунок <math>410 : 100 = 4,1</math></b>				

Таблиця 7.2

**Порядок переведення рейтингових показників успішності**

Оцінка в балах	Оцінка за шкалою ECTS	
	оцінка	пояснення
90 - 100	A	<b>Відмінно</b> <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
82 – 89	B	<b>Дуже добре</b> <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
75 – 81	C	<b>Добре</b> <i>В загальному вірне рішення з певною кількістю недоліків</i>
69 – 74	D	<b>Задовільно</b> <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>



60 – 68	E	<b>Достатньо</b> <i>Виконання задовольняє мінімальним, критеріям</i>
35 – 59	FX	<b>Незадовільно</b> <i>З можливістю повторного складання</i>
1 - 34	F	<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом</i>

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

- **методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, залік.
- **методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, реферативна робота.
- **методи самоконтролю:** уміння самотійно оцінювати свої знання, самоаналіз. Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на практичних заняттях, виконання самотійної роботи.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самотійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їхнього виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самотійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

## VIII. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

### I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

#### 1) За джерелом інформації:

- **словесні:** практичні заняття, пояснення, розповідь, бесіда;
- **наочні:** спостереження, ілюстрація, демонстрація.

#### 2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

#### 3) За ступенем самотійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

#### 4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самотійна робота студентів: з книгою.

### II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

1) Методи стимулювання інтересу до навчання:

- навчальні дискусії;
- створення ситуації пізнавальної новизни;
- створення ситуацій зацікавленості.

## **ІХ. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ**

- Презентації, відеоматеріали, схеми; навчальні фільми, топографічні карти;
- навчальні посібники, підручник;
- робоча навчальна програма;
- збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень бакалаврів;
- засоби підсумкового контролю (комп'ютерна програма тестування, комплект друкованих завдань для підсумкового контролю).

## **Х. ОБ'ЄМНІ ВИМОГИ ДО КУРСУ**

1. Визначення мети походу і вибір району, часу та маршруту походу в залежності від підготовки і туристського досвіду учасників групи.
2. Психологічні аспекти підбору групи. Розподіл обов'язків.
3. Збір відомостей про район походу. Розробка маршруту, календарного плану та кошторису. Особливості розробки аварійних варіантів. Забезпечення спорядженням, медаптечкою та продуктами харчування.
4. Підвищення вимог при підготовці складного маршруту (передпохідні тренування, підвищена моральна відповідальність, спецнабір спорядження, медикаментів, продуктів харчування, попередня закидка продуктів, дублювання керівництва, акліматизація, медконтроль стану учасників тощо).
5. Затвердження маршрутних документів в МКК. Особливості підготовки навчально-тренувального походу. Обговорення походу, перегляд похідних фотографій, слайдів. Складання звіту про похід. Оформлення фотостендів, фотоальбомів і т.д.
6. Організація найбільш оптимального харчування у поході. Оцінка енерговитрат. Основні характеристики добового харчування: калорійність, харчова цінність.
7. Співвідношення у добовому раціоні та у залежності від умов походу основних складових харчових продуктів: жирів, білків, вуглеводів та вітамінів. Режим харчування. Норми закладки основних продуктів.
8. Вимоги до ваги набору продуктів та до різноманітності харчування у поході. Сумісність продуктів, складання меню. Облік витрачання та поповнення продуктів. Збереження продуктів в умовах походу. Способи термообробки та їх аналіз.
9. Водно-солевий режим. Прості способи знезараження води.
10. Особливості харчування в умовах низьких температур, на великих висотах, у печерах. Використання сублімованих продуктів та висококалорійних поживних сумішей особистого виготовлення. Можливість

поповнення продуктів шляхом полювання, рибальства, збирання дикоростучих їстівних рослин. «НЗ» продуктів та «кишенькове харчування».

11. Основні вимоги до спорядження: мала вага та розміри, висока теплоізоляція, міцність, непромокальність, зручність у користуванні, надійність в роботі. Головні експлуатаційні якості.

12. Спорядження групове та особисте. Господарський інвентар. Спорядження для забезпечення страховки та самостраховки, необхідність у виготовленні саморобного спорядження.

13. Випробування саморобного спорядження. Підгонка спорядження, укладка та перенесення. Догляд за спорядженням, його ремонт, склад ремнабору. Засоби зв'язку.

14. Призначення привалів, їх періодичність і тривалість в залежності від довжини денного переходу, рельєфу та характеру місцевості, погоди, температури повітря, напрямку і сили вітру, фізичного та морального стану учасників.

15. Фактори, що впливають на вибір місця привалу, бівуаку. Заходи обачності і безпеки під час бівуачних робіт і відпочинку. Збереження природи при організації бівуаків.

16. Типи і види вогнищ, застосування їх в залежності від умов та призначення. Розпалювання багаття в складних метеоумовах.

17. Улаштування заслонів з підручних матеріалів. Вимоги до місця ночівлі з точки зору безпеки і комфорту.

18. Захист від комах та змій. Особливості ночівлі на берегах річок, великих відкритих водоймах, у гірських районах. Установка наметів у незручних місцях, розміщення людей і вантажу для швидкої евакуації у складних метеоумовах і при аварійній ситуації. Вітрозахисна стінка. Максимально корисне використання природних сховищ, наявного спорядження.

19. Особливості в організації ночівлі у походах з різних видів туризму, при проведенні навчально-тренувальних походів. Чергування.

20. Устрій та типи компасів. Користування компасом в поході.

21. Азимут та рух за ним. Оцінка характеру шляху і факторів, які впливають на його проходження за картою (наявність дорожньої і гідрографічної мережі, наявність та характер переправ, рослинність, ґрунти, крутість схилів тощо). Використання дрібномасштабних мап і гляціологічних схем для проходження складних ділянок маршруту. Визначення складності перевалів, переправ за фотографічними матеріалами, схемами, кроками

22. Визначення азимута як кута на місцевості і карті, азимутальна нитка. Визначення азимута на орієнтир, рух по заданому азимуту.

23. Масштаб. Види масштабів, масштаби топографічних і географічних карт. Визначення відстані по карті. Коефіцієнт пересіченості. Визначення крутизни схилу по карті. Визначення сторін горизонту за сонцем, зірками, місцевими речами.

24. Значення топографії і орієнтування для туристів. Карти (мапи), що використовуються у спортивному туризмі. Карта, план, схема, кроки місцевості, основні умовні позначення. Читання карти та складання схеми

маршруту.

25. Методи визначення точки стояння. Надійні та вірогідні прив'язки, орієнтування за сукупністю ознак. Відновлення орієнтування у випадку його втрати. Способи визначення відстані, яку було фактично подолано.
26. Істинний (географічний) і магнітний меридіани. Істинний і магнітний азимут. Поправка на магнітне відхилення. Способи дотримання заданого напрямку пересування.
27. Обхід перепон. Попередня розвідка маршруту (складної ділянки), перешкоди. Особливості орієнтування у різних видах туризму.
28. Методи навчання вмінню працювати з картою у приміщенні та на місцевості. Топографічний диктант, основні правила його складання.
29. Вимоги до загальної та спеціальної фізичної підготовки туриста-спортсмена для підготовки до змагань з техніки (за видами) туризму та до спортивних туристських походів.
30. Особиста гігієна туриста, гігієнічні вимоги до взуття, одягу, спорядження. Норми навантажень у поході. Медичний контроль за станом здоров'я.
31. Короткі відомості про організм людини. Провідна роль центральної нервової системи. Вплив фізичних вправ на підготовку туриста. Виховання та розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, спритність, гнучкість, рівновага тощо). Психологічна підготовка.
32. Організація та проведення спортивного тренування. Зміст та підбір вправ відповідно до умов походу (змагань). Методики розвитку фізичних якостей. Тести для оцінки рівня тренуваності та фізичного розвитку.
33. Чергування навантажень та відпочинку. Неприпустимість перевантажень. Контроль рівня підготовки (централізований та самоконтроль).
34. Значення техніки подолання перешкод для безаварійного проходження маршруту. Методики навчання технічним прийомам подолання перешкод, практична демонстрація прийомів подолання перешкод, розгляд та аналіз помилок.
35. Використання змагань з техніки туризму (за видами) для відпрацювання безаварійного подолання перешкод та контролю підготовки учасників. Детальний розгляд техніки пересування і подолання перешкод за видами туризму.
36. Відмінність стратегії походів різних категорій складності. Найважливіше завдання – безпека проведення походу.
37. Залежність стратегії проходження походу від мети, району, пори року, складності маршруту, підготовленості групи, матеріальної забезпеченості тощо.
38. Стратегічні схеми побудови маршруту: лінійний, по колу, радіальний, змішаний.
39. Оцінка складних ділянок маршруту з позицій часу їх проходження.
40. Особливості акліматизації в побудові стратегії походу.
41. Складання календарного плану походу, запасні та аварійні варіанти

маршруту.

42. Використання методу закидок продуктів.

43. Поняття «тактика» походу.

44. Планування денного переходу: графік пересування, розпорядок різних заходів протягом дня, вибір часу та місця ночівлі.

45. Підведення підсумків дня та планування дій на наступний день з урахуванням погодних умов, фізичного і морального стану учасників та інших обставин.

46. Побудова тактики подолання складних ділянок, оцінка обставин і характеру перешкод, засобів страхування та самострахування, а також визначення можливих дій на випадок виникнення екстремальних ситуацій.

47. Фактори, що можуть зумовити необхідність відмовитись від подолання маршруту або його ділянок. Обов'язки тих, хто йде попереду і замикає групу. Місце керівника на маршруті. Ротація керівництва з числа учасників.

48. Основні причини травматизму: недостатня фізична, тактична, технічна і морально-вольова підготовка, недисциплінованість учасників, недостатній досвід і авторитет керівника, погане знання району і умов проведення походу, переоцінка своїх можливостей, складність метеорологічних умов, невідповідність спорядження, невміння надати першу долікарняну допомогу при травмах та захворюваннях.

49. Аналіз даних про нещасні випадки (травматизм) у різних видах туризму. Безпека – основна й найважливіша вимога до походів. Небезпека явна і уявна. Зростання несприятливих факторів при збільшенні складності походів.

50. Суб'єктивні причини, які викликають аварії і залежать від самої людини, від її помилок та промахів (недостатня дисципліна, нехтування вимогами чинних Правил, низька громадська свідомість, невміння або незнання прийомів техніки руху і страхування, тактичні помилки і недостатній тактичний досвід, низький рівень фізичної і психологічної підготовки).

51. Об'єктивні причини, що не залежать від волі людини (стихійні природні явища, поломка спорядження з причин технічного браку тощо).

52. Аналіз аварійних випадків. Реальна аварія – наслідок поєднання впливу декількох несприятливих факторів при вирішальній дії деяких з них. Приклади. Необхідність систематичного статистичного аналізу аварій.

53. Заходи запобігання небезпеки при проведенні походів та експедицій. Необхідність комплексу захисних заходів організаційного, технічного, виховного та навчального характеру. Колективне обговорення рішень у складних та екстремальних ситуаціях і відповідальність кожного за всіх. Право керівника на завершальне рішення.

54. Приклади накопиченого досвіду з питань безпеки у походах. Значення страховки та самостраховки в туристських спортивних походах. Страхувальне спорядження та вимоги до нього у різних видів туризму. Комплектування спорядження для страховки в залежності від нитки маршруту, сезону і району подорожі. Прийоми страхування. Розподіл

обов'язків між страхуючими, правила їх поведінки.

55. Особливості медичного забезпечення походу. Комплекс заходів.

56. Необхідність фізкультурно-диспансерного обстеження до походу. Протипоказання до участі у складних походах та перебування на висотних ділянках.

57. Організація самообслуговування, обов'язки учасника походу, відповідального за медзабезпечення та медобслуговування.

58. Навчання учасників групи методам діагностики хвороб і травм.

59. Особиста гігієна в поході. Вимоги до взуття, одягу, спорядження.

60. Загартування організму. Організація режиму роботи і відпочинку у походах.

61. Масаж, самомасаж, їх значення при великих фізичних і психологічних навантаженнях, основні прийоми масажу.

62. Фізіологічні особливості організму в умовах високогір'я. Гіпоксія як визначальна особливість впливу гірського комплексу.

63. Гірська хвороба, особливості її вияву, спосіб попередження. Механізм діяння багатоступеневої активної акліматизації.

64. Механізм дії вітамінізації, фармакологічних препаратів, харчового фактору. Психотерапія.

65. Організація індивідуального медичного огляду, контролю і самоконтролю в період акліматизації і походу.

66. Комплектування медичної аптечки з урахуванням особливостей конкретного походу.

67. Застосування спеціальних медикаментозних засобів. Заходи проти обмороження і переохолодження організму.

68. Перша долікарняна, медична допомога в умовах походу та подальші заходи при кровотечі, асфіксії, травматичному шоці, ураженні блискавкою, опіках, обмороженнях, сніжній сліпоті, переломах, пошкодженнях черепа, хребта, живота, таза, внутрішніх органів, при розтягненнях, розривах зв'язок, вивихах, ранах, сонячних і теплових ударах, гірській хворобі, гострій серцево-судинній недостатності, запаленні легенів та ангіні, гострих гастритах, отруєннях, укусах змій та комах, шлункових розладах тощо.

69. Проведення штучного дихання. Зупинка кровотечі жгутом. Зовнішній масаж серця. Техніка підшкіряного введення (ін'єкції) лікарських препаратів. Організація транспортування потерпілого на короткі та далекі відстані. Методика проведення практичних занять по медичному забезпеченню, обробці ран, накладанні пов'язок, транспортування потерпілого тощо. Характерні помилки. Розбір.

70. Вірогідні екстремальні ситуації у походах та їх характеристика: захворювання учасників, загублення учасника, дисгармонія взаємовідносин у групі, втрата (вихід з ладу) важливого особистого або загального спорядження, втрата продуктів харчування, дезорієнтування на місцевості, відставання від запланованого графіку руху, жорсткі погодні умови, фізична та моральна перенапруга учасників тощо.

71. Шляхи і способи виходу з екстремальних ситуацій, дії керівника і

учасників.

72. Методи проведення занять по тренуванню навичок виживання в екстремальних умовах для групи та поодиноких учасників.

73. Організація життя при обмеженому наборі спорядження та продуктів харчування.

74. Проведення таборів «робінзонів».

75. Аварійно-рятувальна служба держави. Її задачі, організація, права і обов'язки. Громадські рятувальні загони.

76. Тактика пошуково-рятувальних робіт. План взаємодії рятувальників. Порядок рятування і транспортування потерпілого (або загиблого), складання відповідних документів.

## XI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основна:

1. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм: навч. посіб. / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2016. – 301 с.
2. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. / В. Д. Дехтяр. – Київ : Наук. світ, 2013. – 203 с.
3. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. / О. Ю. Дмитрук, Ю. В. Щур. – Київ : Альтерпрес, 2008. – 280 с.
4. Дмитрук С. В. Соціально-педагогічні технології в туризмі: навч. посіб. / С. В. Дмитрук, О. Ю. Дмитрук. – Київ : ЦУЛ, 2012. – 327 с.
5. Кіптенко В. К. Менеджмент туризму: підручник / В. К. Кіптенко. – Київ : Знання, 2010. – 502 с.
6. Кляп М. П. Сучасні різновиди туризму: навч. посіб. / М. П. Кляп, Ф. Ф. Шандор. – Київ : Знання, 2011. – 334 с.
7. Луцький Я. Основи шкільного туризму: навч.-метод. посіб. / Ярослав Луцький, Василь Луцький. – Вид. 2-ге, допов. – Івано-Франківськ : ОППО, 2008. – 151 с.
8. Перспективи розвитку туризму в Україні та світі: управління, технології, моделі : кол. моногр. / за ред. Волошина І. М. – Луцьк : РВВ Луцького НТУ, 2015. – 328 с.
9. Про внесення змін до Закону України "Про туризм" щодо надання туристичних послуг : Закон України від 9 лютого 2012 року № 4385-VI // Голос України. – 2012. – 6 бер. – С. 20.
10. Про внесення змін до Закону України "Про туризм" щодо надання туристичних послуг : Закон України від 9 лютого 2012 р. № 4385-VI // Урядовий кур'єр. – 2012. – № 50. – С. 12.
11. Про внесення змін до статті 19 Закону України "Про туризм" : Закон України від 8 липня 2011 р. № 3679- VI // Урядовий кур'єр. – 2011. – 2 серп. – С. 4.
12. Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. Спортивний туризм: навч. посіб. / Л. О. Тимошенко, К. В. Лабарткава. – Львів : ЛДКФК, 2014. – Ч. 2. – 176 с.

13. Тимошенко Л. О. Спортивно-оздоровчий туризм: метод. вказівки / Л. О. Тимошенко, К. В. Лабарткава. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 55 с.
14. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. – Львів : ЛДУФК, 2012. – 148 с.
15. Філіпов З. Спортивний туризм: навч. посіб./Зенон Філіпов. – Дрогобич: Коло, 2010. – 342 с.

**Додаткова:**

1. Аппенянский А. И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме учеб. пособие /А. И. Аппенянский. – Москва : Советский спорт, 2006. – 194 с.
2. Бабкин А.В. Специальные виды туризма / А.В. Бабкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 252 с.
3. Байковский Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта: учебно-метод. пособ. / Ю.В. Байковский. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 304 с.
4. Бардин К. В. Азбука туризма: о технике пешеходных путешествий : пособие для учителей, руков. турист. походов со школьниками / Бардин К. В. – Изд. 2 -е , испр. и доп. – Москва : Профиздат, 1981. – 205 с.
5. Бгатов А. П. Безопасность в туризме/А. П. Бгатов .-М.:Форум,2010 .- 174 с.
6. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів : навч. посіб. / Т. В. Блистів, І. І. Горбацьо, О. В. Нужний. – Львів : Укр. технології, 2006. – 129 с.
7. Бондаренко Т. В. Туризм как средство рекреации / Бондаренко Т. В., Крамской С. И., Зайцев В. П. // Здоровьеформирующие технологии в контексте гендерного похода : коллект. моногр. – Харьков, 2009. – С. 94–101.
8. Булашев А. Я. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / А. Я. Булашев. – 2-е изд., исправ. – Харьков : ХГАФК, 2003. – 192 с.
9. Булашев А. Я. Спортивной туризм: учеб. для вузов физкультурного профиля / Булашев А. Я. – Харьков, 2004. – 388 с.
- 10.Булашев А. Я. Спортивно-оздоровительный туризм: учеб. пособие / Булашев А. Я., Нечаев В. И., Ровный А. С. – Изд. 2-е, испр. – Харьков :[ХДАФК], 2003. – 191 с.
- 11.Бутин, И.М. Лыжный спорт / И.М. Бутин. - М.: Книга по Требованию, 2003. - 192 с.
- 12.Власов А. А. Туризм: учеб.-метод. пособие / Власов А. А., Нагорный А. Г. – Москва : Высш. школа, 1977. – 95 с.
- 13.Водоходов А. А. Проведение учебно-тренировочных занятий по туризму: учеб. пособие / Водоходов А. А., Терещенко Г. М. – Алма-Ата, 1985. – 79 с. Гафіяк М. І. Лижний туризм / М. І. Гафіяк, Л. М. Войнов. – Київ: Здоров'я, 1977. – 68 с.
- 14.Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин, Е.В.



- Сидорчук. – М.: Академия, 2001. – 207 с.
15. Грицак Ю.П. Организация самодеятельного туризма: учеб. пособие для студ. специальности «туризм» / Ю.П. Грицак. – Харьков: Экограф, 2008. – 164 с.
  16. Губа В.П. Учебно-оздоровительных туризм: учебник для студентов вузов / В.П. Губа, Ю.С. Воронов, В.Ю. Карпов. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 118 с.
  17. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. для закл. освіт. / В. Д. Дехтяр. – Київ : Наук. світ, 2003. – 203 с.
  18. Квартальнов В. А. Туризм: учебник / В. А. Квартальнов. – Москва : Финансы и статистика, 2003. – 314 с.
  19. Кифяк В. Ф. Географія туризму України: навч. посіб. / Кифяк В. Ф. – Чернівці : Зелена Буковина, 2003. – 112 с.
  20. Кифяк В. Ф. Організація туристичної діяльності в Україні: навч. посіб. / В. Ф. Кифяк. – Чернівці : Книги -XXI, 2003. – 300 с.
  21. Козинець В. М. Безпека життєдіяльності у сфері туризму: навч. посіб. / В. М. Козинець. – Київ : Кондор, 2006. – 576 с.
  22. Кружалин В.И. Туризм и рекреация на пути устойчивого развития / В.И. Кружалин. – М.: Советский спорт, 2008. – 430 с.
  23. Маринин М. И. Туристские формальности и безопасность в туризме / Маринин М. И. – Москва: Финансы и статистика, 2003. – 42 с.
  24. Маркетинг туризму: навч. посіб. / Г. Б. Мунін, З. І. Тимошенко, Є. В. Самарцев, О. А. Змійов. – Київ : Вид-во Європ. ун-ту, 2006. – Ч. 1. – 324 с.
  25. Маркетинг туризму: навч. посіб. / Г. Б. Мунін, З. І. Тимошенко, Є. В. Самарцев, О. А. Змійов. – Київ : Вид-во Європ. ун-ту, 2006. – Ч. 2. – 427 с.
  26. Масляк, П. О. Рекреаційна географія: навч. посіб. / П. О. Масляк. – Київ : Знання, 2008. – 343 с.
  27. Масляк, П. О. Країнознавство: підручник / П. О. Масляк. – Київ : Знання, 2007. – 292 с.
  28. Нормативно-правові акти України з питань туризму: зб. законодавчих та нормативних актів / [упоряд. М. І. Камлик]. – Київ : Атіка, 2004. – 462 с.
  29. Организация туризма: учеб. пособие / А. П. Дурович, Н. И. Кабушкин, Т. М. Сергеева [и др.] ; под ред. Н. И. Кабушкина. – Минск : Новое знание, 2003. – 630 с.
  30. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: навч. посіб. / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова. – Луцьк : Вежа, 2000. – 234 с.
  31. Організація дозвілля в туристичній індустрії: опорний конспект лекцій / уклад. Н. І. Ведмідь. – Київ : КНТЕУ, 2006. – 40 с.
  32. Організація та проведення туризму з початківцями: метод. посіб. / Байцар Ю. І., Бережанський В. О., Любіжанін Ю. Г., Стефанишин Н. І., Стефанишин О. М. – Львів : ЛДУФК, 2008. – 72 с.

33. Основні напрями розвитку туризму в Україні до 2010 року : Указ Президента України від 10. 08. 99 № 973/99 // Правове регулювання туристичної діяльності в Україні / за заг. ред. В. К. Федорченка. – Київ, 2002. – С. 26– 29.
34. Панкова Є. В. Туристичне краєзнавство: навч. посіб. / Є.В. Панкова. – Київ : Альтерпрес, 2003. – 352 с.
35. Педагогіка туризму: навч. посіб. / В. К. Федорченко, Н. А. Фоменко, М. І. Скрипник, Г. С. Цехмістролва. – Київ : Слово, 2004. – 296 с.
36. Про туризм: закон України від 15.09.1995 № 324/95 (за станом на 10 травня 2005 року). – Київ : Парламентське видавництво, 2005. – 31 с.
37. Рутинський М. Географія туризму України : навч.-метод. посіб. / М. Й. Рутинський. – Вид. 2-ге, переробл. і доп. – Київ : ЦУЛ, 2004. – 160 с.
38. Рутинський М. Й. Замковий туризм в Україні: навч. посіб. / М. Й. Рутинський. – Київ :ЦУЛ, 2007. – 431 с.
39. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме: учеб. пособие / А.И. Аппенянский. – М.: Советский спорт, 2006. – 196 с.
40. Рутинський М. Й. Сільський туризм: навч. посіб. / М. Й. Рутинський, Ю. В. Зінько. – Київ : Знання, 2006. – 271 с.
41. Сергеева Т. К. Экологический туризм: учебник / Т. К. Сергеева. – Москва : Финансы и статистика, 2004. – 358 с.
42. Скопень, М. М. Комп'ютерні інформаційні технології в туризмі : навч. посіб. / М. М. Скопень. – Київ : Кондор, 2005. – 302 с.
43. Стафійчук, В. І. Рекреалогія : навч. посіб. / В. І. Стафійчук. – 2-е вид. – Київ : Альтерпрес, 2010. – 264 с.
44. Туризм и спортивное ориентирование: учебник / [сост. В. И. Ганопольский]. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 238 с.
45. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова. – М.: Советский спорт, 2005. – 324 с.
46. Устименко Л. М. Історія туризму: навч. посіб. / Л. М. Устименко, І. Ю. Афанасьєв. – Київ : Альтерпрес, 2005. – 320 с.
47. Федорченко В. К. Історія туризму в Україні: навч. посіб. / В. К. Федорченко, Т. А. Дьорова. – Київ : Вища школа, 2002. – 195 с.
48. Федотов Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков/ – Москва : Советский спорт, 2003. – 361 с.
49. Філософія туризму: навч. посіб. / [авт.-розроб. Пазенок В. С., Федорченко В. К., Любимий Я. В. та ін.]. – Київ : Кондор, 2004. – 268 с.
50. Фоменко, Н. В. Рекреаційні ресурси та курортологія: навч. посіб. / Н. В. Фоменко. – Київ : Центр навчальної літератури, 2007. – 312 с.
51. Чередова, В. Лыжный спорт в школе / В. Чередова. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 164 с.
52. Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посіб. / Щур Ю. В., Дмитрук О. Ю. –Київ : Альтерпрес, 2003. – 230 с.